



NOTRE JOURNAL

RÉSIDENCE LES GALETS D'OLT



N° 58 JANVIER à AVRIL 2018

Editorial

Au cours des derniers mois, les EHPAD ont souvent fait la une de l'actualité nationale. Enfin ! Pourrions-nous nous exclamer. Le manque de moyens, autrement dit le manque de personnel, dramatiquement criant au quotidien, a déclenché un ras-le-bol des professionnels qui se sont exprimés au travers de multiples grèves et manifestations dans tout le pays.

L'EHPAD de St Côme n'est pas épargné par ces difficultés. Depuis plus de deux ans, les équipes sont dépassées par le niveau élevé de dépendance et la lourdeur des pathologies à prendre en charge. De plus, l'établissement doit pallier, sans moyens supplémentaires, les insuffisances de l'Hôpital qui, pour suivre une politique d'abord financière, réduit comme peau de chagrin les divers séjours de soins.

En 2015 déjà, nous avons alerté l'ARS et le Conseil Général de cette situation. Plusieurs mois après, nous recevions une réponse laconique nous intimant de respecter les moyens autorisés, sans dépassement. De plus les autorités de tarifications nous demandent depuis plusieurs années de ne pas remplacer le personnel en congés.

En juillet 2017, nous avons à nouveau alerté par écrit, avec encore plus de détresse, les mêmes autorités. À ce jour, aucune réponse ne nous est parvenue.

Pour autant, le Conseil d'administration de l'établissement n'est pas resté inactif. Pour faire face, il a décidé que les congés seraient remplacés et a validé la mise en place de renfort au sein de l'équipe d'aides-soignantes, passant outre les consignes de l'ARS et du département. C'est le minimum qui puisse être fait et cela reste encore nettement insuffisant.

Au-delà du seul cas de St Côme, les récentes manifestations ont montré que se tourner vers l'État en mettant en avant son devoir d'humanité ne suffit pas à obtenir des résultats. Car rien n'a bougé encore. C'est à la société tout entière de s'interroger sur la place qu'elle souhaite réserver à ses aînés et sur les moyens qu'elle est prête à leur consacrer. Si elle pose clairement et fermement ses exigences en la matière, alors seulement l'État suivra.

C'est cette évolution vers toujours plus de soins qui a conduit le Conseil d'administration à engager des travaux d'extension de la salle de soins. La place venait à manquer aux équipes d'infirmières et d'aides-soignantes. Les conditions de travail et de sécurité sanitaire n'étaient plus satisfaisantes. Le nouvel ensemble permettra d'avoir des espaces dédiés aux diverses activités : espace pharmacie, espace informatique, espace soins et espace réunion. Lors de la prochaine kermesse nous pourrions présenter cette réalisation au public.

Nous vous attendons nombreux le 30 juin.

Le directeur

Serge JULIEN

Sommaire

Compte rendu du Conseil de la vie sociale.....	5-6
Bienvenue à	7-8
Du mouvement dans le personnel - Carnet rose	9-10
Une pensée pour - Texte spirituel <i>Etre au monde</i>	11
Bonjour Monsieur.....	12
Bonne retraite Régine et Françoise et au revoir Aurélie.....	13-14-15
Mais qui nous soigne	16
Sorties à travers nos villages.....	17-18
Mr Garriguet se déplace aux Galets d'Olt... ..	19
Carnaval "Tous les goûts sont dans la nature"	19-20
Quine.....	21-22
Des mots pour le dire avec Cloclo.....	22
Fête des Pâsquettes.....	23
Jolie clochette parfumée.....	23
L'animation en photos	24-25
Je vous donne ma recette.....	26
Annonce Kermesse.....	27

COMPTE-RENDU DU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE DU MERCREDI 25 AVRIL2018

Présents :

- Résidents : Mmes M. MOLINES, M. BANCAL, Mrs E. PUECH, R. CHAZALY.

Excusés : Mme J. GAMBS, Mr G. VERNERET.

- Familles : Mmes N. CROUZET, C. RAYNALDY, Mr R. MOLHERAC.

Excusés : Mr S. SEPTFONS

- Personnel : Mme P. GUIRAL.

Excusés : Mme M. CABANETTES.

- Conseil d'Administration : Mmes C. BARROSO

Excusés : Mme J. QUINTARD.

Participaient : Mr S. JULIEN (directeur), Mme E. ROUVELET (animatrice)

Le directeur présente les condoléances du CVS à Mme CROUZET pour le décès récent de sa maman.

1- Point sur les travaux :

Les travaux d'extension de la salle de soins ont débuté comme prévu au début du mois de mars. Ils devraient s'achever à la fin du mois de mai. Les nuisances ont été modérées. L'entrée principale a été déplacée durant quelques semaines afin de dégager un accès réservé au chantier. Les entreprises ont pris soin de protéger correctement l'existant.

2- Enquête de satisfaction :

Comme annoncé lors de la réunion du CVS de décembre dernier, une enquête de satisfaction a été diffusée auprès des résidents courant février. Cette enquête, élaborée dans le cadre du Groupement SOLEA, a été lancée simultanément dans les 17 établissements du groupement. Elle portait sur le thème de l'accueil. Mr Julien présente les résultats au CVS : (taux de réponses 45 %)

	QUESTIONS	TRÈS BIEN	CORRECT	À AMÉLIORER
1	Quelle image aviez-vous de l'établissement avant d'y entrer ?	69,2%	28,2%	0%
2	Comment s'est déroulée la 1 ^{ère} prise de contact avec l'établissement, pour une demande de renseignement ?	71,8%	23%	0%
3	Etes-vous satisfait des informations qui vous ont été communiquées sur le fonctionnement et des conditions de réalisation de votre inscription ?	61,5%	30,8%	2,6%
4	Comment jugez-vous la préparation à l'entrée (visite de préadmission, renseignements fournis ...) ?	53,8%	38,5%	2,6%
5	Que pensez-vous de l'accueil le jour de votre entrée, et de la disponibilité du personnel ?	71,8%	25,6%	0%
6	L'agencement de votre logement vous aide-t-il à vous sentir chez vous ?	43,6%	53,8%	0%
7	La signalétique au sein de la résidence pour se repérer est-elle satisfaisante ?	51,3%	35,9%	7,7%
8	Votre intégration auprès des autres personnes accueillies a-t-elle été favorisée ?	43,6%	43,6%	7,7%
9	Le personnel prend-il en compte vos choix et habitudes de vie pour un accompagnement personnalisé ?	53,8%	35,9%	7,7%
10	Quelle appréciation générale portez-vous sur votre accueil ?	69,2%	25,6%	2,6%

Une mise à niveau de la signalétique sera engagée prochainement.

En parallèle, le Groupement SOLEA a créé un groupe de travail portant sur l'éthique en EHPAD.

É. ROUVELET participe à ce groupe.

3- Mouvements dans le personnel :

- Laetitia BATTUT assure un remplacement de psychologue jusqu'au retour de Barbara CASTILLO prévu en septembre. Elle est à disposition des résidents et familles les jeudi et vendredi.

- Charlène SORREL a pris ses fonctions de "Responsable Hébergement" depuis le mois de mars.
- Un renfort a été instauré dans le service Aides-soignantes le matin afin de faire face à l'augmentation de la dépendance.

4- Animations :

- Des animations ont été annulées ces derniers jours en raison des nombreux cas de grippe constatés actuellement.
- Le service animation dispose de tablettes tactiles dotées d'un programme d'activités spécifique aux personnes âgées. Les animatrices ont reçu récemment une formation et le programme a été mis à jour afin d'élargir le potentiel d'utilisation.
- La kermesse annuelle aura lieu samedi 30 juin 2018.

5- Questions diverses :

Un projet de site Internet est lancé. Il sera opérationnel l'été prochain.

Il présentera les informations générales sur l'établissement, et sera mis à jour régulièrement en fonction de l'actualité (animations, journal ...).

Bienvenue à...

Madame BERNIE ASTRUC Jeannine est entrée le 08/01/2018

J'ai vécu à Paris. Avec mon mari, nous tenions un café brasserie en plein centre. J'ai 3 enfants. Je veux finir mes jours ici, voilà tout.

Madame GINISTY Alice est entrée le 17/01/2018

Je suis Espalonnaise de famille et de naissance ; à Saint Côme, j'ai des racines anciennes. Je suis très attachée à Espalion où je secondais mon mari qui était ébéniste menuisier. Je faisais les commandes, les factures et parfois j'allais à l'atelier. J'ai 2 enfants et 4 petits enfants. La raison principale de ma venue, c'est de me trouver en sécurité. Je connais beaucoup de monde qui vient faire des visites et ici, j'apprécie le personnel et la bonne table.

Madame GASC Yvette est entrée le 30/01/2018

Je suis originaire d'un petit patelin Lardeyrole, commune de Castanet. Mon mari travaillait aux Ponts et Chaussées et de ce fait nous avons beaucoup bougé dans le département. En 1966, nous sommes montés à Paris et nous avons changé d'activité puisque nous sommes passés d'un hôtel à un bognat cave, puis café avec plat du jour à Montmartre. J'ai un petit-fils à Paris dans la SNCF. Après, j'ai aussi vécu quelques années à la campagne à Condom d'Aubrac. Finalement, j'ai pas mal bougé. Maintenant, je cherche la tranquillité. Les animations proposées m'intéressent et j'espère pouvoir y participer le plus possible.

Madame SALTEL Angèle est entrée le 27/02/2018

Je suis née en 1920 à St-Privat-du-Fau en Lozère du côté du Malzieu-Ville. Nous étions 6 enfants. Mon père était maçon. On nous louait chez les paysans pour garder les vaches et, du coup, il ne restait pas beaucoup de temps pour aller à l'école. J'ai trouvé une place dans un café à Espalion à l'âge de 18 ans. Ensuite, je me suis mariée et nous avons tenu une brasserie et un commerce de produits pétroliers. J'ai élevé 3 enfants. Depuis, je compte 4 petits-enfants et 4 arrières petites filles. Je ne peux plus me suffire toute seule à la maison, aussi je viens à la maison de retraite où je souhaite trouver de la tranquillité.

Monsieur GRANDET Bernard est entré le 29/03/2018

Je suis né à Naucelle, pas loin de Baraqueville où j'ai repris l'entreprise familiale qui faisait le négoce en produits du sol. On transportait des pommes de terre, des céréales dans le sud de la France et on remontait du sable, du ciment, de l'engrais. J'ai parcouru le pays vous savez... Dernièrement, j'ai vécu à Espalion, pas loin de ma fille. J'aime bien le monde, la compagnie et ici il y a du passage.

Monsieur MALARET Raymond est entré le 25/02/2018

J'habitais à Costevieilles, lieu-dit situé à 500 m de la vierge de Vermus d'Espalion. C'est une maison seule où il y a un beau coup d'œil. C'est un lieu tranquille où beaucoup de marcheurs de St Jacques passent. Quand j'étais jeune, je travaillais des saisons dans les burons sur la montagne vers Vieurals. Ensuite, j'étais employé aux meubles Puech d'Espalion puis chez Jassin Astruc. Le temps passe et quand on ne peut plus vivre chez soi, il vaut mieux rentrer dans une maison comme ici. Il y a une bonne mentalité ; on n'est pas déçu, on est bien finalement. Mes nièces Aurélie et Audrey travaillent là, alors c'est encore mieux. Prochainement, ma femme viendra me rejoindre.

Madame MALARET Odette est entrée le 29/03/2018

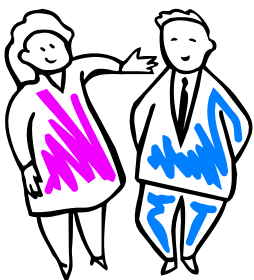
Je suis née à Ayrolles près d'Espalion que je n'ai jamais quitté. J'ai travaillé dans la même entreprise que mon mari, Espalux. Je suis rassurée de le rejoindre, je ne suis pas isolée et nous sommes ensemble entourés de la famille.

Madame MERCADIER Léa est entrée le 04/04/2018

Originaire de la commune de Gabriac, j'ai vécu à Espalion. J'ai élevé mes 3 enfants tout en travaillant pendant 18 ans à l'usine de fourrure de la cité Recoules en tant que surjeteuse mécanicienne. Aujourd'hui, je suis résidente à St Côme pas loin de mes proches. Je me repère petit à petit pour pouvoir me promener tranquillement.

Madame BELIERES Paulette est entrée le 10/04/2018

Du Causse d'Estaing d'où je suis native, je suis montée à Huparlac vivre avec mon mari pendant 52 ans dans la grande ferme de Teyssonnières. Nous étions les gérants. Après la retraite, mon mari décède et très vite j'ai intégré la maison de retraite de St Amans des Côtes durant 15 ans. Pour me rapprocher de ma fille, coiffeuse à Bozouls et de ma sœur de Rodez, je viens résider à St Côme d'Olt. C'est un changement important. Ici, j'ai quelques connaissances et je me sens accueillie. J'ai visité la bibliothèque de l'établissement car j'aime beaucoup la lecture.



*L'ensemble de la Résidence les Galets d'Olt
vous souhaite une bonne adaptation.*



Du mouvement dans le personnel...



« Bonjour à tous, je tiens à me présenter : je m'appelle **Anthony BRAZ**, j'ai 25 ans. Je viens du Lévézou, de Pont de Salars et j'habite à St Martin de Lenne. J'ai appris la profession de cuisinier en alternance à la chambre des métiers à Rodez. Pendant 3 ans, j'ai travaillé chez Roland Molinié, Le Bon Groin, où, tout en faisant la cuisine, j'apprenais le métier de charcutier. Depuis novembre dernier, je suis à vos côtés. J'apprécie ce poste car il y a un bon esprit d'équipe. »

« Bonjour à tous, je m'appelle **Clémence DESTRUELS**. Je suis originaire de Coubisou. Etant venue pour un stage et une saison il y a quelques années, aujourd'hui, en tant qu'aide-médico-psychologique, j'ai plaisir à revenir parmi vous ».



Bonjour, je m'appelle **Ophélie PLAGNARD**, j'ai 25 ans. Avant de venir aux Galets d'Olt, j'ai travaillé dans un établissement comme ici, à St Amans des Côtes. Je viens de m'installer dans un appartement à St Côme. J'ai plusieurs passions le coloriage et les chats.

« Bonjour à tous, je me nomme **Laëtitia BATTUT**, un nom aveyronnais et pourtant je suis originaire de Charente-Maritime. J'ai 2 enfants et je réside actuellement à Toulouse. Je remplace Barbara, votre psychologue en congé maternité. J'ai eu beaucoup de chance d'intégrer cet EHPAD pour quelques mois. Quel bel accueil de la part de l'équipe et de l'ensemble des résidents ! Etre ici est une nouvelle opportunité pour moi de "prendre soin" des personnes âgées, une expérience tellement enrichissante humainement parlant. »





Carnet Rose



Le 14 janvier 2018 une petite fille, **Eléa** est arrivée au foyer de Myriam, infirmière, et Olivier Valette. Nous félicitons les heureux parents et disons à bientôt pour découvrir le sourire d'Eléa.

Bienvenue à ESTÉBAN

« C'est qu'il est dégourdi ce petit, quand est-il né ?

- Le 25 décembre, il a 2 mois et demi.
- Pour un cadeau de Noël cela en a été un ! Certainement le plus beau !
- Il me fait des sourires, il a de très beaux yeux.

- Autrefois, on les ficelait, quand ils sortaient de là ils avaient les jambes faiblardes, maintenant voyez comme il est éveillé, il s'intéresse à nous. »

Pour cadeau ESTEBAN a reçu un lit pliant, là aussi c'est autre chose qu'un berceau en planche avec une paille comme matelas...

Nous lui souhaitons tout le bonheur du monde.



Bienvenue à ÉLÉA

« Une petite fille, tout de rose vêtue !

Oh quelle est belle ! Elle a un joli teint, toute finette !

En ces jours de grisaille c'est un vrai rayon de soleil qu'elle nous amène !

Et le joli fauteuil qu'on lui a offert ! Digne d'une petite reine ! A notre époque, nous n'avions qu'une petite chaise de paille fabriquée par le grand-père au coin du feu...

Nous te souhaitons une vie remplie de bonheur.



UNE PENSÉE POUR ...

Madame Emilienne BORIES nous a quittés le 07/01/2018 à l'âge de 88 ans

Monsieur Jean BELIERES nous a quittés le 09/01/2018 à l'âge de 95 ans

Monsieur Louise COSTES nous a quittés le 06/02/2018 à l'âge de 85 ans

Monsieur J-Louis DESBOURDELLE nous a quittés le 22/02/2018 à l'âge de 81 ans

Madame Juliette NICOL nous a quittés le 10/03/2018 à l'âge de 94 ans

Madame M-Louise ARRECHEA-VERTIZ nous a quittés le 10/03/2018 âgée de 93 ans

Monsieur Manuel DOS SANTOS nous a quittés le 18/03/2018 à l'âge de 93 ans

Monsieur Gabriel AUGE nous a quittés le 24/03/2018 à l'âge de 90 ans

Madame Fernande DARRAS nous a quittés le 14/04/2018 à l'âge de 100 ans

L'ensemble de la Résidence adresse ses sincères condoléances
aux familles et s'associe à leur peine.

ÊTRE AU MONDE

Giono disait : « Le monde est là où nous nous trouvons » Et pourtant nous ressentons bien souvent l'irrésistible besoin de nous transporter ailleurs, vers ces contrées où la vie semble plus facile, où l'espace semble avoir signé un pacte avec le temps pour qu'il s'y écoule un peu moins vite. Et puis, il y a ce monde d'où nous venons. Celui qui tient bien souvent dans quelques cartons où les orages de la vie nous ramènent parfois au gré des bibelots oubliés et de ces lettres que nous n'avons jamais osé poster.

Le monde, c'est ce train qui file dans le soir quelque part sur l'Aubrac alors que nous suivons, enfants, au début des années 70, équipés de drapeaux rouges offerts par la Mutualité Sociale Agricole, un troupeau de génisses un peu affolé.

Le monde, c'est un livre d'Astérix, « Le devin » je crois, offert pour mes neuf ans et lu en un après-midi d'octobre, adossé à la porte moustiquaire de la maison familiale qui donne sur la rue.

Le monde, c'est cette boîte de thon à la tomate que nous avons ouvert avec mon père à l'abri des oliviers par un beau matin d'hiver sur ces garrigues où il ne manquait que trois rangées de souches à tailler.

Le monde, c'est ce voyage à Wroclaw pour que deux enfants puissent connaître un autre monde, ce sont ces mots gravés sur les marches de l'église Santa Croce de Florence. Mots repris en exergue de son journal intitulé « Se perdre » par la romancière Annie Ernaux : « Voglio vivere una favola » ***Je veux vivre un conte***

Parce que c'est ce que nous nous disons tous, en définitive, avant de ne plus être un jour, tout à fait au monde.

Jean Paul PELRAS extrait du livre Je reviens dans 5 minutes.

Bonjour Monsieur...

Sur le rebord de la fenêtre, le livre de *Saint Côme d'Olt 1911-2011* de l'Association de Sauvegarde du Vieux Saint Côme est grand ouvert. Riche recueil des vues du village, cet ouvrage évoque plein de souvenirs à Mr Ernest C.... Il en a vu des changements, des évolutions dans ce village au fil des années !

La mémoire intacte, nombreux commentaires fusent devant les belles photos des différents quartiers ou rues ou maisons du bourg de Saint Côme.

« L'histoire m'a toujours intéressé, c'est le temps passé, le vécu. Tiens ! En commençant par ma maison, vous savez, y a tout un passé. A l'origine, c'étaient les écuries du « château d'Armagnac ». Elle a appartenu à la famille Coutou. Mon père a été fermier à l'époque pendant 13 ans. Puis, en 1970, elle est devenue mienne. J'y avais 3 puits pour l'eau. Cette maison, elle a mon âge...

Les ponts, à Saint Côme, il en existe 2.

D'abord le **pont de Brugière**. Autrefois, c'était un viaduc de 10 arches de sable et de chaux se trouvant sur la route de Saint Côme à Aubrac. L'ouvrage menaçait de tomber et il a fallu le démolir pour rebâtir un pont plus large et plus solide pour la circulation ne cessant d'évoluer. Je me souviens des trottoirs en pavés de chaque côté et du ruisseau de Malet qui ne coulait guère. Puis le **pont sur le Lot**, pour aller à Lassouts et à Saint Geniez. L'eau a tendance à aller que d'un côté, ça fait plage de l'autre côté. Mon grand-père m'avait raconté que le pont fut emporté lors d'une grosse inondation en 1866 ! Il fallait qu'il traverse le Lot à pied, avec les bœufs, une pagaille ! Les champs se situaient de l'autre côté, alors ce n'était pas drôle !

Les fontaines à Saint Côme, c'était capital ! **La fontaine du Terral** avec le jardinet qu'on appelle le Pargou. Avant la guerre on y allait chercher l'eau tous les jours. On passait par la rue du Terral, en dessus. Du temps de mon grand-père, c'était la rue la plus commerçante de St Côme, comme la rue Droite d'Espalion. Tous les commerces étaient là. **La fontaine du Théron** se situe plus bas sur le chemin conduisant à l'ancien moulin ; elle est intarissable et donne de la bonne eau. Avec une installation électrique, l'eau remontait jusqu'à la fontaine de la place de la Porte Théron d'où son nom. On dit aussi place de la Fontaine.

Les bistrots, on en comptait 15 ou 16 ! Aujourd'hui, il en reste 2 ou 3 ! C'est pour dire !

Les épiceries : il y en avait 5...

En face de la Maison de Retraite, avant la boulangerie actuelle, il y avait une quincaillerie où il y avait de tout ! Quand elle a ouvert, dans les années 60 me semble-t-il, les supermarchés n'existaient pas encore... Si je remonte encore dans le temps, c'était un bistrot tenu par une femme, le mari était maquignon. Je me souviens des bals organisés dans ce bistrot où l'on dansait. Presque en face, il y avait la Caminade, le presbytère ! Pardi... ce n'était pas bien placé pour s'amuser !

En continuant vers la place de la Barrieyre ; on voit la maison où je suis né entre l'ancienne mairie et un bistrot côté **Porte de Malimande**. On aperçoit la tour de guet qui date du temps des seigneurs. Il y avait le barbier, mon grand-père et mon père y allaient le dimanche matin et faisaient la queue !

Dans le village, il y a 3 portes ou porches qui témoignent d'un passé de défense contre les invasions ou attaques. La **Porte Neuve** accolée au Greffe, grand bâtiment occupé par la Cour de Justice. Elle ouvre sur la rue Crémade, rue étroite et très peuplée autrefois qui a connu un grave incendie, d'où le nom. La **Porte du Théron** se situe sur la place de la Fontaine et donne un accès direct à l'église.

Le tabac était un ancien café, et plus loin vers la route d'Aubrac, l'hôtel des voyageurs, que j'ai connu Hôtel Cabanettes. C'était un établissement réputé.

Pour la transhumance, Saint Côme était un point de passage incontournable. Les troupeaux faisaient halte ; les « bacades » s'abreuvaient aux fontaines du Terral et du Théron et passaient la nuit dans des parcelles proches, les hommes se reposaient à l'hôtel Cabanettes.

Je suis un enfant de Saint Côme, 3^{ème} génération qui a vécu dans ce village. Ce qui est fait est fait ! Ce livre est pas mal intéressant, il fait voyager dans le temps et dans l'espace !

BONNE RETRAITE !

MARDI 16 JANVIER 2018
REGINE ARTIS nous dit au revoir,



« Merci beaucoup pour les 7 années passées avec vous résidents et collègues de travail. J'ai appris beaucoup auprès de vous ; votre sourire, vos petites attentions m'ont été les plus belles récompenses. Je vous embrasse toutes et tous. Je garderai un très bon souvenir de vous tous... »

Régine A.

UNE SURPRISE A LA SALLE A MANGER...

31 janvier 2018 !

Le repas est animé...

Un chariot à linge débarque avec la lingère FRANÇOISE dedans !

Sosso et Evelyne le poussent et chahutent leur collègue pour fêter sa dernière journée de travail, Dans tous ses états, notre amie Françoise se prête au jeu et nous fait bien rire...

Elle déclare : « Les filles je n'ai pas fini mon travail, il me reste du linge à distribuer ! »

Sympathique ce petit défilé... Tous ensemble, les résidents ont fait tourbillonner un morceau de chiffon distribué pour saluer la lingère et lui dire à bientôt pour l'au revoir du jeudi 8 prochain....



Donc ce **JEUDI 08 FEVRIER 2018** c'est à **FRANÇOISE MOISSET** que nous souhaitons une bonne retraite.

Tout d'abord, le mot du directeur :

« Présente parmi nous depuis 2001, Françoise MOISSET, avait auparavant travaillé à Paris de 1974 à 1990 et à Nantes de 1990 à 1996. Tout au long de ces années, Françoise a occupé des postes d'employée de maison et d'employée de bureau.

À son arrivée à la Maison de retraite de St Côme, elle était agent de service polyvalent, assurant les remplacements au gré des besoins. Puis en 2006, elle fut affectée définitivement à la lingerie, poste qu'elle a occupé jusqu'à la retraite. Elle s'y est parfaitement épanouie et en 12 ans elle a pu valider un diplôme d'Agent d'Accompagnement des Personnes Âgées Dépendantes.

Durant toutes ces années de collaboration, Françoise MOISSET a fait preuve d'une conscience professionnelle à toute épreuve. Sa discrétion légendaire, son désir de toujours chercher à arranger les choses, l'attention sincère portée aux résidents, nous auront profondément marqués.

Nous lui adressons nos plus vifs remerciements pour tout le travail accompli au service de notre maison, pour l'influence positive et bienveillante qu'elle a eu auprès de ses collègues et surtout, nous lui souhaitons une retraite longue et heureuse. Au revoir Françoise. »



Françoise, à son tour, nous dit :

« En 2001, quand je suis venue travailler à la Maison de Retraite de St Côme, vous m'avez connue comme Agent de Service, au ménage, dans les chambres, à la salle à manger, au service et à la plonge. Puis, j'ai été remplaçante à la lingerie avec Paulette Catusse, Danièle Vayssade et j'ai continué avec Solange, Renée, Caroline, Florence et Annie.

C'est un service qui m'a de suite comblée. Pourquoi ? Parce que, toute jeune déjà, j'aimais laver, repasser, ranger du linge....

Une anecdote : il y a quelques années, pensionnaire dans une école à Mur de Barrez, lorsque la religieuse qui nous emmenait en promenade pour plus d'une heure de marche. On me cherchait partout. Je vous avoue que je n'aimais pas la marche. La religieuse qui n'était qu'autre que ma tante me trouvait toujours en train de ranger mon placard à vêtements. Elle arrivait et prenait le dernier linge de l'étagère et paff !!! Tout par terre. Elle me disait « tu rangeras quand on reviendra de la promenade ! ». Et voilà pourquoi on m'a toujours dit que j'étais une maniaque du rangement.

Je vous dis bonne santé à tous. Je garde beaucoup de souvenirs, de moments partagés avec vous. »



De la part des résidents :

« Vous remplissiez votre poste à merveille. Nous avons estimé le soin que vous avez apporté à notre linge. Nous vous trouvons exceptionnelle, toujours avec le sourire et l'empressement pour rendre service. Nous allons vous regretter. Merci, merci, merci
Nous aurons toujours plaisir à vous revoir.
Votre dynamisme va vous permettre d'aborder la retraite avec plein d'envies, profitez bien de la famille et des amis. »

Bonne retraite Françoise et Régine !

Aussi, au revoir Aurélie BOULET !

« Chers résidents, chers collègues une nouvelle vie va commencer pour moi...

Avec mon diplôme d'aide-soignante en poche je suis arrivée en 2003, un mois après Mr JULIEN et j'ai connu Mr BREGOU ancien directeur.

En 14 ans j'ai vécu bien des choses :

- les travaux d'agrandissement de l'EHPAD ;
- le départ et l'arrivée des résidents et des collègues ;
- l'évolution de travail avec du matériel plus adapté en passant du papier à l'ordinateur pour les transmissions.

Ce que je retiens c'est qu'aux Galets d'Olt il y a un esprit d'équipe, de partage et de solidarité dans les périodes difficiles. Je n'oublie pas les bons moments où le rire était de mise ! Je garde un très bon souvenir des ateliers mémoire, des sorties et des kermesses.

En ces 14 ans vous avez pu apprendre à travers Notre Journal mon mariage et les naissances de mes 3 enfants.

Alors, que je vous dise, quelle va être ma nouvelle vie ?

Je vais travailler avec mon mari qui est agriculteur à BIOUNAC. Je vais m'occuper des animaux : brebis laitières et vaches Aubrac.

Je n'oublie pas nos enfants Clara, Charline et Corentin qui aiment bien nous suivre. Ils sont heureux de pouvoir avoir leur maman un peu plus à la maison !

Allez... Vous aurez l'occasion de me revoir, je veux bien venir pour faire les remplacements des congés d'été.

A bientôt ! »



Mais qui nous soigne...

Coucou ! Je suis parmi vous depuis un certain temps...

En 2003 je suis venue faire un stage de 15 jours, j'étais en BEP Sanitaire Social à l'école de Nevers, j'habitais dans le Cher.

Oui ce n'était pas à côté !

Mes origines sont d'ici et surtout ce qui m'a donné envie de venir à la résidence c'est que mon arrière-grand-mère Elisa y est restée résidente pendant 21 ans ! Je me souviens combien elle s'y plaisait. Elle était chouchoutée, on s'occupait bien d'elle. J'avais une image très positive de cette maison !

Là, j'ai suivi et observé le travail du personnel qui accompagne et soigne les résidents au grand-âge. Assez rapidement j'ai eu un déclic ! : « Ça y est ! Aide-Soignante, c'est le métier que j'aimerais faire ! ». Par la suite je suis venue faire les remplacements d'été durant 2 années. J'ai même travaillé en tant que veilleuse de nuit !

Me voilà repartie à Nevers pour faire mes études d'aide-soignante. Depuis l'obtention du diplôme en 2006 je travaille ici.

J'ai épousé un Saint-Cômois. Je me souviens lors de mon mariage en l'église du Cambon quand un groupe de résidents et collègues sont venus en minibus à cette occasion... J'en garde un souvenir émouvant.

Mes 3 enfants, Léa, Louis et Lise sont heureux de venir régulièrement partager des moments avec vous tous. La grand-mère de mon mari résidente ici aussi a été des plus fières de recevoir ses arrières petits-enfants. Je travaille à temps partiel. Comme vous me dites : « Tu as de quoi faire à la maison avec tes 3 L ! »

J'ai trouvé un équilibre entre vie de famille et vie professionnelle. Alors, c'est avec enthousiasme que j'ai suivi la formation ASG pour conforter mes compétences. Depuis peu j'anime l'atelier du quotidien une fois par semaine. C'est un temps pour vous proposer des activités du quotidien qui rappellent votre temps passé. Vous me faites part de votre vécu ce qui m'enrichit. Votre spontanéité et votre humour me donnent bien le change.

Au début je voulais écrire : Je suis là depuis de nombreuses années mais au fur et à mesure de mon récit je prends conscience que vous accompagner au quotidien est varié, rempli d'anecdotes et de surprises alors je ne vois pas le temps passer !

Qui suis-je ?



Sorties à travers nos petits villages

25 janvier, pas de neige... nous allons à ST URClIZE

Deuxième fois que nous annulons la balade en chiens de traineau faute de neige ! Ne nous décourageons pas, partons faire une virée à St Urcize et allons voir si la neige a complètement fondu ?



« A St Urcize... nous étions prévenus de ne pas voir les chiens de traineau à mon grand regret, mais nous avons vu la neige de ce qui restait des congères ! Nous avons profité pleinement des paysages avec ses successions de puechs. Les pâtures à cette saison sont toute marron au lieu d'un beau vert.

Les bêtes ne sont pas là ; les animaux comptent beaucoup car c'est eux qui peuplent le pays de l'Aubrac. On recherchait une ferme isolée que Mme B. souhaitait vivement revoir. » *Marthe V.*

« Je connais tellement ce pays de l'Aubrac ! De Salgues à Nasbinals, je me plais sur l'Aubrac. J'aime beaucoup ces montagnes où j'ai travaillé, mangé des aligots. Je ramassais le thé, je pique niquais, j'allais voir la grotte... Un autre pays comme ça, ça n'existe pas en France !

A Saint Urcize, nous avons pris un café dans un petit commerce, pas grand monde. J'ai reconnu une maison où j'avais planté des arbres dans le parc, oui je l'ai aperçue !

Ah ! C'est du temps passé... » *Paul A.*

15 mars, pas de neige mais beaucoup d'eau... nous allons à NASBINALS



« MAGNIFIQUE ! Vraiment ! Dans tous les sens du terme ! Vous parlez, combien de fois je suis allée sur l'Aubrac ! Y en a qui vont à la mer, moi je vais à la montagne... Je ne suis pas quelqu'un qui reste devant la cheminée à déplacer la poussière. Je ne suis pas casanière du tout, alors l'Aubrac, ça me va ! Les routes étaient nettes, sur les bords, quelque peu de neige nous rappelait que nous étions en hiver. Et les ruisseaux ! C'était des torrents avec la fonte des neiges ! On a vu des fermes isolées ; un travail, deux grandes pierres de granit quillées, là où on ferrait les bœufs. Des

maisons en véritables pierres, non pas en parpaing ! Et à Nasbinals, le coup classique : on a mangé de la fouace avec une boisson chaude chez Bastide. Des balades comme ça, on en redemande, ça fait tellement de bien ! »
Alice G.



« Dé qué boulès que vous dio ? Ce village de Nasbinals, on le traversait à chaque fois qu'on montait à la capitale.

Quand on allait à Paris, on prenait une fouace, quand on descendait au pays, on prenait le pain... il était bon ce pain ! Au Pont du Gournier, quo d'aïllo ! Le ruisseau du Bez était haut plus que jamais ! Par contre les jonquilles pas encore sorties...

Ce sera pour une autre fois, n'est-ce pas Evelyne ? »

Yvette G.

« Le temps idéal pour aller sur l'Aubrac, pas de vent, que du soleil ! On s'est régalé avec le petit goûter à Nasbinals... la fameuse fouace de Nasbinals est toujours aussi bonne ! Et cette église romane plantée là au milieu du bourg ! Quelle belle architecture !

Le spectacle, c'est le paysage de l'Aubrac, qui, à chaque saison, nous offre des tableaux surprenants ! A renouveler quand vous voulez ! »

Jeannine B.A. Josette C. Louise R.



13 avril, pas de neige, pas de pluie mais du vent... nous allons à BEZ-BÉDÈNE

Situé sur la commune de Campouriez, Bez-Bédène est un village bâti sur un éperon rocheux. Il nous offre une vue exceptionnelle sur la vallée de la Selves.



« C'est drôlement joli, le décor est sauvage. Ce n'est pas comme partout ! On peut roder dans tout le pays que l'on ne trouvera pas un endroit comme celui-là !

J'ai fait peur à Aurélie en m'approchant en fauteuil roulant du bord, c'est juste que je veux voir ce qu'il y a de l'autre côté du muret, à sa réaction je pense qu'il doit y avoir un peu de vide... Allez... Je ne risque rien... Juste de m'envoler !

- C'est bien beau tout cela mais c'est que ça penche et il y a du vent ! Je ne suis pas des plus rassurée. Quel pays !

- Où sommes-nous ? Au bout du monde ? Sur la lune ? Pour être pittoresque ça l'est ! Si vous voulez impressionner de la famille, des amis qui ne sont pas d'ici prenez-les à Bez Bedène ! »

Se balader à travers nos petites routes est le meilleur moyen de découvrir le patrimoine riche et varié.

A bientôt pour d'autres périples !

Mr Garriguet se déplace aux Galets d'Olt...

Il y a pile un an, une sortie au musée « Bois de Cerf » à Espalion chez Mr Garriguet avait ravi les résidents ! Du coup, c'est avec grand plaisir que ce passionné de nature est venu nous rendre visite le 30 janvier après-midi pour un exposé très intéressant qui a donné lieu à de riches échanges.

« Il lui aurait fallu une camionnette pour nous amener tout son « attirail » ! Ce qui m'a intéressé le plus, ce sont les pièges à loup... il y en a encore à voir en pierres bâties. Ils sont en bon état et finalement, ils peuvent servir encore puisque le loup revient dans la région. » *Emile P.*

« Oui, cela me rappelle des souvenirs de jeunesse. A l'âge de 12, 15 ans, je gardais les troupeaux de vaches, de moutons, de chèvres dans la montagne au Portugal, à côté de Porto. J'en passais du temps loin de la ferme. J'allumais le feu pour faire peur aux loups, je jouais de la flûte avec un bambou. J'en voyais des biches, des cerfs... j'étais seule avec les animaux et la nature ! » *Donzelina V.*



« Cela m'a fait plaisir de revoir ce monsieur chez qui nous avons visité une belle exposition. J'aime bien redécouvrir la nature, les animaux, la flore, c'est à l'infini que l'on apprend. Cela remet en mémoire ce que l'on a déjà vu ou entendu. »

Marie-Rose A.

Carnaval

"Tous les goûts sont dans la nature"



Le carnaval à la résidence est à chaque fois un moment exceptionnel. Il est marqué par l'implication du personnel de la résidence et de l'école Sainte Marie à faire vivre ce moment comme... les plus beaux carnivals du monde... Si, si, il n'y a pas de raison d'être modeste ! Tout y est : la couleur, l'extravagance, le chahut, les rires, les confettis et la musique. Les résidents en sont les spectateurs pressés. Ils sont attentifs, rien ne leur échappe.

« Non, je ne souhaite pas mettre de chapeau.

- Oui, oui je veux bien mettre l'un de vos chapeaux, celui-ci tout pointu, turlututu, m'ira à merveille !

- Et bien finalement je veux bien un chapeau.

Moi aussi ! Moi aussi ! Et moi aussi... »

« Je n'ai pas reconnu le petit Louis de Céline, il était marrant avec ses cheveux gris et sa pipe. »
Lucette G.



« J'ai vu mon arrière-petit-fils Tom déguisé en samouraï. Il avait un pantalon blanc, une tunique blanche bordée de noir, un tatouage sur le bras et le sabre. On change d'atmosphère, cela donne l'impression d'être ailleurs. »

Denise R.



« Quand j'ai vu tout ce monde arriver, j'ai dit comment va réagir la petite Juliette ? Elle était enchantée, n'a pas eu d'appréhension, rien, rien ! On lui a fait des moustaches, elle ne bougeait pas, quand elle a vu ce troupeau d'enfants bruyants, pas une larme ! Que de l'admiration pour ce curieux défilé. Ça valait le coup de les voir ces enfants très fiers de leur présentation. Il y en avait une que je ne reconnaissais pas, c'était Pierrette avec son chapeau de paille. Elle était bien trafiquée ! Et Evelyne ! Y en avait pas 2 comme elle ! Elle m'en a fait une ! C'était un clown ce jour-là ! Dans ma vie, j'ai connu que le travail, ces moment-là de distraction, vous savez, j'apprécie ! »
Paulette S.



« Quelle farandole dans les couloirs... Evelyne dans le sac à patates, avec ses petites couettes, quel clown, et la plus célèbre... Solange avec le sombrero, Aurélie en abeille ! Sans doute qu'elles devinaient la neige... »

Josette C.



« C'était magnifique et gai, tout le monde s'est bien amusé. Une après-midi formidable et en plus ils n'ont pas fait de bazar suivant qu'ils étaient nombreux ! J'ai reconnu Pierrette à la voix, quand elle me faisait des grimaces ! »

Mélanie B.



Quine

« Que se passe-t-il ? Il y a un évènement au foyer ? Quel est tout ce monde ? C'est vivant ! Ce sont les vacances scolaires, les enfants du personnel nous rejoignent pour une après-midi loto ou plutôt QUINE. »

Aujourd'hui la règle du jeu c'est le partage, par binôme enfant-résident quand un gagne, l'autre gagne aussi.



« J'ai une gentille demoiselle à mes côtés, tout en surveillant son carton elle jette un œil sur le mien au cas où je ne serais pas attentive. Une ligne de mon carton est complète, QUINE !

- C'est un jeu qui plaît, c'est facile, on est nombreux. Que l'on gagne ou pas, c'est un bon passe-temps. Les lots ne sont pas de grande valeur mais ils ont leur importance cela peut nous servir pour offrir à un membre de notre famille ou ami.

- C'est comme pour tous les jeux on a de la chance ou pas. La dernière fois j'ai crié quine au moins 3 fois ! C'est bien agréable.

- Je ne joue pas, j'ai fait jouer les autres dans mon commerce à Paris au PMU. Il s'est gagné de bien belles sommes, mais il s'en est perdu encore plus...

- C'est encore plus distrayant de jouer au quine aux côtés des enfants, leur implication, leur impatience ou leur contentement est vivifiant. C'est un moment familial, à renouveler !

- On attend le bon numéro... il ne vient pas... il passe à côté et puis tout d'un coup le voilà ! J'ai bien entendu ? Le mot ne sort pas de ma bouche... mon voisin me pousse du coude...

- Tu as QUINE !

- QUINE ! Ouf... Evelyne a entendu. Je gagne... je ne me souviens plus quoi... ce n'est pas grave... je me souviens que mon cœur à ce moment-là tapait fort et que j'étais contente.

Au tour des enfants de dire leurs impressions :

Louis, 6 ans :

- C'était bien, on s'est bien amusé

Lise 4 ans :

- C'était bien, j'ai gagné un lapin en chocolat.



Léa 8 ans :

- J'ai adoré, on a partagé avec les résidents et on a même gagné des cadeaux grâce à eux.

Maylis et Léna :

- Pendant les vacances scolaires, ma sœur et moi avons été à la maison de retraite pour participer au quine avec les résidents. Nous avons aidé une dame à jouer, elle a gagné ! Cette journée nous aura permis de rencontrer les résidents et de passer un très bon moment avec eux. C'est pour cela que nous espérons en refaire d'autres !

Eva :

- Merci de m'avoir invitée, j'ai trouvé ce moment très sympa, si cela se refait je viendrai bien volontiers !



Bien sûr les enfants, vous êtes de nouveau invités pour le 24 avril car aussi c'est pendant les vacances scolaires.

Florian ROYCE chante CLOCLO

Coïncidence ? Il y a 40 ans que l'artiste Claude François est décédé. Il était chanteur, danseur, musicien et producteur musical français des années 1960 et 1970.

Aujourd'hui c'est aux Galets d'Olt qu'il y a le même enthousiasme des admiratrices de CLOCO, voyez plutôt :

DES MOTS POUR LE DIRE...

« Alors ! Il vous a plu ce Claude François ?

- Ah ça oui !... Tellement... mon soutien-gorge en a craqué ! »

« Il pleut encore nous ne savons que faire... heureusement que CLOCLO nous a divertis.

- On est un peu désœuvré, c'est le printemps qui nous travaille ?

- Celui-là... il serait temps qu'il se débraille !!! (Qu'il quitte son pantalon)



Fête des Pâsquettes

« Pâsquette ! ...Cela me rappelle mon enfance. Une semaine après Pâques nous fêtons Pâsquette.

La tradition était :

- Faire durcir des œufs, cela pouvait être des œufs de caille, de canne, d'oie ou de poule tout en les colorants. Non, pas avec des produits chimiques, pas avec de la peinture, pas avec des feutres, de tout cela nous n'en avons pas !
- Pour colorer mettre dans l'eau des pelures d'oignons pour des œufs bronzés, des orties pour des œufs virant au vert, du marc de café pour des œufs un peu noiraud et des pelures de betteraves rouges pour des œufs un peu plus rosés.
- Se retrouver entre enfants du village aux abords d'un pré, un pré qui penche.
- Faire rouler les œufs, à celui qui va le plus loin.

On y courrait derrière ! On les récupérait et nous les mangions. On ne jetait rien à cette époque ! C'était joyeux comme cet après-midi avec les enfants de l'école Sainte Marie. Ils cherchent dans le foyer les œufs cachés. Ces œufs ressemblent à des petits cochons, c'est bien mignon !

Le plus extraordinaire... Là, Je suis assise près d'une dame de Bozouls et nous faisons connaissance. Nous évoquons nos souvenirs. J'allais en vacances chez ma grand-mère à Gillorgues non loin de Bozouls. Ces moments-là sont bien intéressants pour discuter. » Alice G.



Jolie clochette parfumée, Apporte joie, chance et gaieté !

Surtout quand elles proviennent de La Borie ou de La route de La Bastide



« Il est très agréable au matin du 1^{er} mai d'être réveillé avec un brin de muguet ! »

L'animation en photos...



Galette et chansons à la salle des fêtes

« Je n'ai pas eu de fève mais la galette était bonne et le duo Sial nous a distraits de sa plus belle voix et de ses tours de magie tout en dansant... Nous avons apprécié cet après-midi offert par la municipalité de St Côme. » *Odette V.*

La chandeleur

« Un louis d'or dans une main et on fait sauter la crêpe ! Cela apporte la fortune pour l'année ! Déjà bien avec une spatule de retourner la crêpe sans la faire tomber ce qui m'assure de la manger... »



Concert de quatuor

Offert par l'association du Vieux Palais d'Espalion



Cette musique procure du plaisir, elle fait remonter des émotions, fait rêver et a un effet très apaisant. Nous apprécions !



Chorale "Fleur Des Causses" De St Saturnin de Lenne



Les résidents sont ravis de ce bon moment qui leur est apporté. Le soleil du printemps fait du bien mais ce qui est donné avec le cœur est bien plus réchauffant !

« Nous sommes très heureux d'avoir donné un peu de nous à vos résidents et nous vous remercions ainsi que l'ensemble du personnel qui œuvrez tous les jours auprès des personnes. Merci pour votre accueil et à une prochaine fois vers les fêtes de Noël si vous le souhaitez. Cordialement, Daniel ROUSSEL membre de la **CHORALE FLEURS DES CAUSSES**. »

Fête des anniversaires



Avec les personnes nées en janvier et février, jeux du bowling au foyer.

Avec les personnes nées en mars et avril, une après-midi au son de l'accordéon et chant avec Sylvie PULLES



Je vous donne ma recette

**Le 10 mars ouverture de la pêche le 1^{er} avril poisson d'avril !
Alors, recette de poisson oblige...**

TRUITE MEUNIERE LARDONS ET CITRONS CONFITS

La meilleure façon de préparer la truite consiste à la cuire entière avec les arêtes et la peau.

Légèrement farinée, cuite dans la poêle avec huile et beurre bien grillée, croustillante sur la peau mais pas brûlée .

En accompagnement : prendre une petite casserole, y faire fondre un peu de beurre. Y adjoindre des lardons de poitrine coupés en dés de 2 cm sur 2 cm. Laisser cuire à feu très lent jusqu'à légère coloration des lardons. Faire avec les citrons de petits cubes de 1 cm sur 1 cm en laissant la peau. Les ajouter aux lardons confits. Les faire cuire lentement sur le feu doux au moins aussi longtemps que les lardons ont mis à colorer.

Servir la truite en la couvrant légèrement de cette préparation et de persil haché.

Et Dégustez !

Un connaisseur de truite !



Fête à la Résidence
Les Galets d'Olt

**Résidents, familles, administrateurs,
personnel, bénévoles, amis ...**

Venez partager ce moment

Parlez-en autour de vous !



Saint Côme d'Olt



Résidence Les Galets d'Olt

Samedi 30 juin 2018

Kermesse

9H : Vente de gâteaux et d'ouvrages

10H : Assemblée générale de l'association

11H30 : Apéritif

12H30 : Repas *Adulte : 21 €*

Enfant -12 ans : 11€

Réservation au secrétariat au 05.65.51.20.00

Avant le 15 juin 2018

15H30 : Spectacle folklorique avec

La Bourreio d'Olt



17H30 : Messe